

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh akupresur titik Hegu (LI4) terhadap skala nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan mayoritas mengalami *menarche* pada usia 12-14 tahun, memiliki lama menstruasi 4-7 hari, siklus menstruasi <21 hari, dan tidak memiliki riwayat keluarga *dismenorea*.
2. Skala nyeri sebelum diberikan akupresure, mayoritas kelas XI memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 6,61 dengan kategori nyeri sedang-berat. Sebanyak 64,5% responden mengalami nyeri sedang dan 35,5% mengalami nyeri berat. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri menstruasi pada siswi cukup tinggi.
3. Skala nyeri sesudah diberikan akupresure, mayoritas siswi kelas XI mengalami penurunan signifikan dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 0,35, yang termasuk dalam kategori tidak nyeri-nyeri ringan. Sebanyak 83,9% responden tidak mengalami nyeri, 12,9% mengalami nyeri ringan, dan hanya 3,2% yang masih mengalami nyeri sedang
4. Terdapat pengaruh pemberian terapi akupresur titik hegu (Li4) terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Kasihan. Hal ini dibuktikan melalui Hasil *uji Wilcoxon* dengan nilai $p = 0,000$ dikatakan signifikan jika $p < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah SMA N 1 Kasihan

Sekolah dapat memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada siswi, termasuk pelatihan akupresur sederhana, sehingga siswi memiliki keterampilan untuk mengatasi nyeri haid tanpa ketergantungan pada obat analgesik.

2. Bagi Siswi SMA N 1 Kasihan

Diharapkan siswi dapat memanfaatkan akupresur titik Hegu (LI4) sebagai salah satu cara non-farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi agar tidak mengganggu aktivitas belajar di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan lebih dari satu sekolah, serta meneliti efek jangka panjang akupresur pada beberapa siklus menstruasi untuk memperkuat bukti ilmiah.

4. Bagi Insitusi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan dan referensi ilmiah, khususnya mengenai efektivitas terapi akupresur titik Hegu (LI4) dalam menurunkan skala nyeri *dismenore* primer. Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar pengetahuan dalam pengembangan praktik keperawatan dan kebidanan, terutama dalam bidang kesehatan reproduksi remaja.